

Diabetes Hoy

Revista oficial de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Otoño con diabetes :

bienestar, apoyo y
salud a cada paso



 FedMexDiabetes

 fmdiabetes.org

  fmdiabetes

Edición Otoño
Septiembre-Diciembre 2025



en la **cicatrización** del pie diabético

¿Sabías que existen diferentes factores que influyen en la cicatrización de heridas?

Factores de riesgo^{1,2}

- Neuropatía
- Infección
- Reducción del flujo sanguíneo (isquemia)
- Inadecuado control en los niveles de glucosa
- Presión arterial descontrolada
- Compresión en los pies por el uso de calzado o calcetín inadecuado
- Falta de higiene y limpieza de las heridas
- Fumar

El pie diabético es una complicación microvascular que se puede prevenir.

Recomendaciones³



• **Acude de manera regular** con un podólogo Educador en diabetes



• **Antes de ponerte tu calzado** revisa que no tengan ningún objeto extraño



• **Usa calcetines de algodón** para evitar humedad y por lo tanto el desarrollo de pie de atleta



• **Usa un calzado adecuado** en todo momento. Aunque estés en la playa o en tu casa procura no estar descalzo



• **Protege tus pies** del calor y frío



• Como parte de rutina de limpieza, puedes apoyarte de un **antiséptico de amplio espectro como Microdacyn®** que es eficaz contra bacterias, hongos y virus

• **Si tu calzado es nuevo**, úsalo por ratos hasta que se amolde; así evitarás lesiones en tus pies



• **Lávalos todos los días** con agua tibia y jabón neutro; evita mantenerlos en remojo, ya que esto puede provocar que se reseque y agriete la piel



• **Asegúrate de secarlos** perfectamente

Referencias:

- 1) A.M. Garrido Calvo, P. Cía Blasco y P.J. Pinós Laborda. El pie diabético. Med Integral 2003;41(1):8-17. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-el-pie-diabetico-13044043#:~:text=Las%20lesiones%20m%C3%A1s%20habituales%20a,Charcot%20y%20el%20edema%20neurop%C3%A1tico>
- 2) American Diabetes Association. Retinopathy, Neuropathy, and Foot Care: Standards of Care in Diabetes-2024. Disponible en: https://diabetesjournals.org/Care/article/47/Supplement_1/S231/153941/12-Retinopathy-Neuropathy-and-Foot-Care-Standards
- 3) Woo K, Santos V, Gamba Mónica. Ulceras del pie. Nursing2014 | Volumen 31 | Número 4



Arte y diseño

Grafoscopio

Comunicación y RRPP

FullHeart Agency

Consejo editorial

Dr. Jorge Sánchez González

Dr. Felipe Vázquez Estupiñán

©Derechos Reservados Diabetes Hoy, Órgano Oficial de Comunicación de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. (FMD) Revista trimestral. Pomona No. 15 Col. Roma C.P. 06700, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México. Queda prohibida la reproducción parcial o total del material editorial publicado en este número. Las opiniones expresadas en artículos firmados son responsabilidad de sus autores y no necesariamente son endosados por la FMD.

Vol. 28 Número 133. Del 21 de septiembre al 20 de diciembre de 2025. La información vertida en estas páginas pretende ayudar en la comprensión y manejo de la diabetes. No pierda de vista que de ninguna manera sustituye la atención médica profesional.

Editor Responsable: Dr. Jorge Sánchez González. Número de Certificado de la Reserva de derechos a uso exclusivo del Título DIABETES HOY-04-2010-052610143800-102 (26/mayo/2010) ante el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Certificado de Licitud de Título No. 8954 (27/oct./2001). Certificado de Licitud de Contenido No. 7809 (21/jun./2000) ambos con expedientes No. 14'3 95' 11972, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas.

Se imprimió en:

Grupo Comercial Impresor Arcos, S.A. de C.V.

Nuestro compromiso

La diabetes es una condición crónica, por lo que buscamos mejorar la vida de quienes la tienen, ofreciendo

capacitación a profesionales de la salud, consultantes y familiares. La Federación Mexicana de Diabetes, A.C. desarrolla programas educativos y apoya a la Educación en diabetes en México.

Representamos a 21 Asociaciones ubicadas en 19 ciudades de 16 estados de nuestro país. Para conocer más información visita: www.fmdiabetes.org/asociaciones

Criterios de publicidad

La publicidad en Diabetes Hoy es revisada conforme a criterios establecidos para evitar anuncios engañosos. Su aceptación no implica validación científica por parte de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. que se reserva el derecho de rechazar cualquier publicidad. No se publican suplementos ni productos que prometan curar la diabetes o contrarían un estilo de vida saludable.

Donativos

El cuidado de la diabetes requiere apoyo. Los donativos a la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. son deducibles de impuestos y se emite el recibo correspondiente.

Contacto

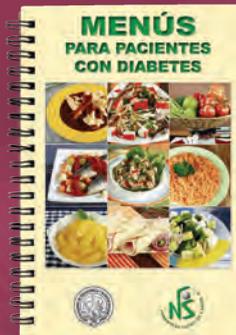
-  publicidad@fmdiabetes.org
-  [FedMexDiabetes](https://www.facebook.com/FedMexDiabetes)
-  comunicacion@fmdiabetes.org
-  [@fmdiabetes](https://www.instagram.com/fmdiabetes)
-  Pomona #15, Colonia Roma.
C.P. 06700 Ciudad de México
-  [@fmdiabetes](https://twitter.com/fmdiabetes)
-  (55) 5511 4200
-  www.fmdiabetes.org

¡Recursos indispensables para una vida más saludable!



Revista digital

Publicación bimestral con temas actuales sobre **nutrición y salud** de rigor científico.



28 menús

Con **diversas opciones** de desayuno, comida, cena y colación para personas que viven con diabetes y sus familias.



SMAE

Utiliza este sistema de equivalentes para darle **variedad a tu dieta**.

¡Infórmate, planifica y vive mejor!

Editorial

Querida comunidad,

El otoño nos invita a hacer una pausa y reconocer que cada cambio abre nuevas oportunidades. Así como las hojas caen para dar paso a lo nuevo, en la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. creemos que esta temporada es ideal para reflexionar sobre nuestro cuidado y fortalecer la manera en que convivimos con la diabetes.

Vivir con diabetes es un camino de aprendizajes que no se recorre en solitario: requiere información confiable, apoyo médico, acompañamiento familiar y la certeza de que construimos comunidad. Cada edición de Diabetes Hoy busca ser una guía cercana con conocimientos prácticos, historias de inspiración y consejos útiles para la vida diaria.

En este número, destacamos el bienestar integral: alimentación, manejo de glucosa, salud emocional, descanso y movimiento. Cuidar la diabetes no se limita a cifras; también implica atender emociones, cultivar hábitos sostenibles y apoyarnos mutuamente.

Este otoño, nuestra invitación es a cuidarnos juntos y renovar la esperanza en cada paso.

Con gratitud y compromiso,

Ruth Vélez
Presidenta
Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Índice

Pág.

- 6 | **Educación familiar:**
empatía en el manejo de la diabetes
y las redes de apoyo

- 8 | **Policías de la diabetes**

- 10 | **Salud cardiovascular**
y diabetes 2025

- 12 | **¿Te revisan los pies por tu diabetes?**

- 14 | **Tus niveles de glucosa:**
lo que hay mas allá del número

- 16 | **De la tierra a tu mesa**
Frutas y verduras de temporada

- 18 | **Tostadas de pollo con rajas**

- 19 | **Gelatina cremosa con yogur y chía**

- 20 | **Huarache**

- 21 | **Un gesto que reconstruye esperanza**

- 22 | **Gluten y diabetes:**
lo que necesitas saber

- 24 | **Monitoreo continuo de glucosa:**
la tecnología de transforma la vida
con diabetes

- 26 | **María Levy:**
78 años de vida y esperanza
con diabetes

- 28 | **Asociación Mexicana de Diabetes**
en Chihuahua

- 30 | **Acércate a tu Asociación**

Educación familiar:

empatía en el manejo de la diabetes y las redes de apoyo

Psic. ED Laura Arellano Bonilla
Educadora en diabetes y obesidad (control y prevención)
Céd Prof: 10822789
psicologasocial.lab@gmail.com

La educación es clave en el tratamiento psicosocial. Cuando se usa para apoyar a una persona con o sin diabetes, se llama psicoeducación, término surgido en los años 60 como respuesta a la necesidad de atender los padecimientos de forma integral. Surge de las necesidades de la persona que vive con diabetes y su familia y consiste en brindar información clara y específica sobre la condición.



¿Cuáles son sus objetivos generales?

- Recuperar buena nutrición y atender complicaciones médicas
- Detectar y atender problemas emocionales y familiares
- Prevenir recaídas y ayudar a que el tratamiento se siga correctamente
- Identificar a tiempo síntomas de depresión y ansiedad
- Evitar consumo o abuso de sustancias dañinas
- Prevenir conductas de riesgo o poco saludables

El trabajo psicoeducativo para reducir el estigma en torno a la diabetes y sus efectos es muy recomendable, pues resulta clave para prevenir complicaciones futuras.

La información facilita la comprensión de la condición, trabajando sobre creencias, conocimientos y habilidades de la persona con diabetes para apoyar su tratamiento. También ayuda a identificar pensamientos, actitudes y conductas relacionadas, disminuir la ansiedad y la carga emocional, y manejar responsabilidad o culpa. Todo esto favorece un ambiente familiar de apoyo y comprensión.



Mejoras tu bienestar con tus competencias

- Manejo de autoimagen
- Manejo de autoconcepto y autoestima
- Identificación y manejo de pensamientos distorsionados
- Modificar y estructurar estilo de vida: alimentación, actividad física constante, entorno emocional estable en áreas personal, familiar, laboral, comunitaria



¿Qué implican los cambios en la conducta alimentaria?

- Identificar circunstancias que actúan como disparadores de descontrol
- Hacer compras con lista planificada
- Reducir tentaciones de alimentos poco saludables
- Evitar redes sociales que no aportan valor a los cambios
- Practicar alimentación consciente, prestando atención a la ingesta diaria
- Llevar registro diario de hábitos alimenticios y actividad física
- Manejar estrés y ansiedad
- Aplicar técnicas de terapia cognitivo-conductual (TCC)



¿Qué podemos resumir?

Brindar a la persona seguridad y apoyo familiar en todo momento aumenta su motivación y facilita la adquisición de habilidades, junto con todos los involucrados en su cuidado. Esto favorece de manera permanente cada etapa.

Apoyarse en las 5 As puede ser de gran ayuda: 1) Aquilatar (evaluar), 2) Asesorar (informar), 3) Aceptar (reconocer), 4) Apoyar (respaldar), 5) Arreglar (corregir)

Los resultados dependen de:

- La calidad del programa educativo y del educador
- El apoyo de la familia, amigos cercanos y comunidad
- La disposición de la persona que vive con diabetes y sus familiares para aprovechar la intervención
- La combinación con otro tipo de estrategias adicionales

La combinación con otro tipo de estrategias adicionales. El valor principal de las intervenciones psicoeducativas está en mantener los niveles dentro de rangos adecuados. Para lograrlo, es fundamental que sean combinadas e intensivas.

La familia juega un papel clave en la prevención y el manejo de la diabetes. La educación es la herramienta más poderosa para alcanzar un estilo de vida saludable, y los hábitos positivos se heredan: benefician no sólo a quien vive con diabetes, sino también a toda la familia y al entorno.

Seamos empáticos y fomentemos hábitos saludables, con o sin diabetes.

¡Nos vemos en la próxima oportunidad, y recuerden: sean felices a toda costa!

● Fuente:



Ruth Vélez B.
Presidenta de la Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.

Policias de la diabetes

Cuando una persona es diagnosticada con Diabetes tipo 1, no sólo cambia su vida: también lo hacen las dinámicas a su alrededor. Familiares, parejas y amigos, motivados por el amor, el miedo o la preocupación, pueden asumir un rol que, aunque bien intencionado, se vuelve insostenible y emocionalmente dañino: el de los "policías de la diabetes".

Este término se refiere a la vigilancia constante, a veces agobiante, en la que otros están monitoreando cada bocado, cada valor de glucosa, cada decisión relacionada con la salud. "¿Ya te mediste?", "¿Eso puedes comerlo?", "¿Y tu insulina?", "Estás muy alto otra vez, ¿qué hiciste mal?". Frases como estas se repiten día tras día hasta erosionar la autonomía y la autoestima de quien vive con diabetes.

El daño invisible de la sobrevigilancia

Cuando el apoyo se transforma en control deja de ser útil y comienza a ser una fuente de angustia. Las personas con diabetes ya cargan con la presión de manejar una condición demandante y a veces impredecible. ¿Esto qué genera?



Ansiedad y culpa: sentir que están fallando a sí mismos y a quienes los cuidan



Rebeldía o aislamiento: en lugar de motivarlos a cuidarse, esta vigilancia puede hacer que eviten compartir sus datos o incluso tomen decisiones poco saludables



Cansancio emocional: la sensación de estar siempre en deuda con los demás o tener que dar explicaciones siempre, genera hartazgo o agotamiento emocional

Recuerda: el grado de acompañamiento y supervisión debe adaptarse a la edad y al nivel de conocimiento de la persona con diabetes.

En el caso de **niños pequeños**, es necesario que los cuidadores estén muy atentos, ya que ellos dependen de los adultos para tomar decisiones seguras. Aquí, la vigilancia no es sobreprotección: es cuidado.

Pero conforme los niños crecen y van aprendiendo sobre su condición, gracias a la Educación en diabetes, es fundamental que se les empiece a **dar espacio para asumir responsabilidades** poco a poco. Lo mismo aplica para adolescentes y adultos jóvenes.

Ser testigo del crecimiento de un hijo con diabetes implica también saber **cuándo soltar** y cuándo dejar que cometan errores y aprendan de ellos. Esto no significa desentenderse, sino cambiar de rol: de policía a mentor o aliado.



¿Y si cambiamos el enfoque?

Lo que realmente ayuda a una persona con diabetes es el respeto, la confianza y el acompañamiento. En lugar de actuar como policías, podemos convertirnos en compañeros de camino. Un simple "confío en tí" tiene un poder inmenso.

- ✓ **Fomenta la autonomía**
- ✓ **Construye relaciones más sanas**
- ✓ **Mejora el bienestar emocional**

Acompañar no es vigilar

Acompañar es estar disponibles, preguntar con empatía, escuchar sin juzgar. Es ofrecer ayuda sólo cuando se solicita o cuando realmente es necesaria.

Cada persona con diabetes es diferente. Cada uno encuentra sus propios ritmos, sus propias estrategias. La mejor forma de demostrar amor no es a través del control, sino de la libertad y la confianza.

No se necesita ser un policía para cuidar a alguien. A veces, lo más valiente que podemos hacer es soltar el control, confiar y simplemente estar.

Fuente:



<https://diabetes.org/es/salud-bienestar/salud-mental/c%C3%B3mo-lidiar-con-la-polic%C3%ADa-alimentaria>

Salud cardiovascular y diabetes 2025:

Una alianza por la prevención

Mtro. Omar De Jesús Ruiz
Director Ejecutivo de Pacientes de Corazón, A.C. (PACO)

Las organizaciones de pacientes surgen en todo el mundo con una misión común: crear conciencia, educar y mejorar la vida de quienes enfrentan una enfermedad. Su papel no se limita a la atención médica, sino que abarca la defensa de derechos, la participación activa en políticas públicas y la construcción de redes de apoyo.

Uno de los retos más persistentes es que los sistemas de salud y los gobiernos suelen ser reticentes a reconocer plenamente la voz de los pacientes. Muchas veces se les invita a mesas de diálogo o parlamentos abiertos, pero más como un mecanismo de contención que como una verdadera inclusión. Sin embargo, cuando la experiencia de los pacientes llega a influir en decisiones políticas o presupuestarias, se logra un cambio real.

Un ejemplo es la American Heart Association (AHA), que inició como un grupo de médicos y evolucionó hacia una organización influyente

en investigación, comunicación y cabildeo. **Sin embargo, aún queda pendiente dar mayor espacio a la perspectiva de los pacientes en la toma de decisiones.**

En México, desde Pacientes de Corazón, A.C. (PACO), hemos apostado por un modelo basado en colaboración y alianzas estratégicas. Trabajamos junto a la Asociación Nacional de Cardiólogos de México (ANCAM), la Sociedad Mexicana de Cardiología, y con redes internacionales como la World Heart Federation (WHF) y la Global Heart Hub (GHH). Estas alianzas fortalecen nuestra incidencia en políticas públicas y nos permiten multiplicar el impacto en beneficio de los pacientes.

Diabetes y corazón: una relación inseparable

La diabetes es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. Quienes viven con esta condición tienen hasta cuatro veces más probabilidades de desarrollar insuficiencia cardiaca, infarto o enfermedad valvular.

En México, más del 10% de la población adulta vive con diabetes,

lo que convierte a esta condición en una amenaza directa para la salud del corazón y la sostenibilidad del sistema de salud¹.

El Día Mundial del Corazón

(29 de septiembre)

nos recuerda la importancia de prevenir, diagnosticar y tratar de manera integral. No podemos separar la diabetes de la salud cardiovascular: ambas requieren atención conjunta y coordinada.

Un modelo de acción colectiva

El pasado 30 de agosto, organizamos la **IV Feria de la Salud Cardiovascular**, reuniendo a 26 organizaciones de pacientes, hospitales, empresas y autoridades. Ofrecimos diagnósticos gratuitos, educación y acompañamiento, con un objetivo común: garantizar acceso a la atención de calidad. Trabajamos con:



Difusión y educación sobre enfermedades cardiovasculares



Diagnóstico oportuno y prevención



Referencia rápida y adecuada a especialistas



Acceso a una **atención integral**



Empoderamiento del paciente y su familia

El éxito de nuestro movimiento depende de la transparencia, el profesionalismo y la confianza mutua. La lucha contra la diabetes y las enfermedades cardiovasculares además de ser un desafío médico, también son un compromiso social y ético.

En este **Día Mundial del Corazón 2025**, reiteramos nuestro mensaje: **cuidar el corazón implica también enfrentar la diabetes con decisión, innovación y unidad.**

Sólo trabajando juntos pacientes, médicos, autoridades y sociedad civil podremos construir un futuro más saludable para todos.

Fuente:

1

World Heart Federation (2023). Diabetes and Cardiovascular Disease. Geneva: WHF. Disponible en: <https://world-heart-federation.org>





¿Te revisan los pies por tu diabetes?

Dentro del cuidado integral de las personas con Diabetes, la revisión de los pies es indispensable para evitar complicaciones que pueden afectar seriamente la salud.

Esta revisión no toma mucho tiempo y requiere sólo inspección (observar condiciones de los pies); palpación (pulsos, tersura, sensibilidad, etc.) y uso de diapasón, filamento y lupa; herramientas simples que aportan información sobre el grado de sensibilidad de los pies (1).

Debe realizarse periódicamente por el profesional de la salud en cada consulta; también la persona con diabetes puede revisar diariamente sus pies (callosidades, zonas rojizas, heridas, etc.) (2).

En este contexto, participamos en el **Festival del Adulto Mayor 2025** en Ciudad de México para resaltar la importancia de la revisión de pies. Realizamos chequeos en personas con diabetes que acudieron voluntariamente, invitadas por un laboratorio participante. La revisión tomó aproximadamente 5 a 6 minutos por persona y los hallazgos en 86 personas fueron:

Dra. Ruth Gabriela Calderón G.
Médico cirujano, Máster en Nutrición y
Educatora en diabetes
Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco A.C.
Céd Prof: 1386579

Dr. Arturo Rojas Rosaldo.
Médico Internista y Educador en diabetes
Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco A.C.
Céd Prof: 957596
Especialidad: 022551



40 personas
(46.5%)

tenían hongos importantes en las uñas



29 personas
(33.7%)

presentaban problemas de sensibilidad en los pies (neuropatía)



18 personas
(29.9%)

tenían durezas o callos con enrojecimiento alrededor



5 personas
(5.8%)

presentaban helomas (durezas dolorosas en la piel)



12 personas
(13.9%)

tenían juanetes (Hallux valgus)



8 personas
(9.3%)

no usaban calcetines

Todas las personas recibían tratamiento farmacológico (medicamentos orales y/o insulina); 80 personas (93%) son atendidas en servicios públicos y sólo 6 (6.9%) en nivel privado. Tiempo de evolución de la diabetes: 6 personas 1-5 años; 10 personas 6-10 años; 70 personas >10 años.

¡Ninguna persona había recibido revisión de pies durante todos esos años de consultas!

La oportunidad de evitar complicaciones en el pie está al alcance de los profesionales de salud de primer contacto. Con la revisión, podemos detectar lesiones tratables a tiempo, por ejemplo, con antisépticos de amplio espectro como soluciones y geles a base de **Soluciones Electrolizadas de Superoxidación aprobadas por COFEPRIS.**

¿Qué concluimos?



La revisión de los pies es indispensable en el cuidado de personas con diabetes (3)



El cuidado de los pies previene complicaciones graves, como amputaciones, y puede lograrse con evaluaciones sencillas



Exhortamos a los profesionales de la salud a realizar chequeos rápidos y simples de los pies en personas que viven con diabetes



Las personas con diabetes deben solicitar esta revisión a su proveedor de salud

¡Los profesionales de la salud no estamos revisando los pies de las personas con diabetes!

Agradecemos la colaboración de Esteripharma y del Festival del Adulto Mayor 2025 CDMX.

Bibliografía

1. Rayman G, Vas PR, Baker N, Taylor CG, Jr, Gooday C, Alder AI, et al. The Ipswich Touch Test: a simple and novel method to identify inpatients with diabetes at risk of foot ulceration. *Diabetes Care* 2011 Jul;34(7):1517-1518.

2. chaper NC, Van Netten JJ, Apelqvist J, Bus SA, Hinchliffe RJ, Lipsky BA. IWGDF Practical Guidelines on the prevention and management of diabetic foot disease. *Diabetes Metab Res Rev* 2019;in press.

3.



Bárbara Mendoza Jiménez
 Nutrióloga y Educadora en diabetes
 Coordinadora digital FMD
 Céd Prof: 08784955
 coordinacion.digital@fmdiabetes.org

Estamos contigo

Tus niveles de glucosa:

lo que hay más allá del número

Medirte la glucosa no es sólo una rutina, es una conversación con tu cuerpo. Muchas personas viven con diabetes durante años sin comprender del todo qué significa ver un 95 o un 240 en su medidor. Interpretar esos números es tan importante como medirlos.

¿Qué necesitas aprender?

Valores de glucosa esperados:



Ayuno: entre 80 y 130 mg/dL



2 horas después del primer bocado de tus alimentos: menor que 180 mg/dL (puede ajustarse según la edad)

¿Por qué medirse es parte de la Educación en diabetes?

Medir tus niveles de glucosa no es suficiente. Tener un medidor o un sensor es como tener un libro, si no sabes interpretarlo, no podrás aprovecharlo al máximo. La Educación en diabetes te enseña a:



Registrar tus niveles y encontrar patrones



Saber cuándo y cómo actuar (comer algo, ajustar una dosis, llamar a tu médico)



Tomar decisiones con más confianza



Porque cada número cuenta una historia:



Si tu glucosa sube mucho después de comer: probablemente consumiste demasiados carbohidratos



Si baja en la tarde: quizá te saltaste una comida o hiciste más ejercicio de lo habitual



Si amanece alta: podría ser el fenómeno del alba o una cena con exceso de carbohidratos

La medición es la herramienta, pero la educación es lo que te permite convertir esos datos en acciones inteligentes para cuidar tu salud.

Anota lo que comes, cómo te sientes y desde luego tu cifra de glucosa. Al final, revísalo con tu equipo de salud.

¡Descubrirás mucho más de lo que imaginas!

-Saber más, vivir mejor-

En la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. creemos que el conocimiento salva vidas.

Por eso, seguimos impulsando contenidos, talleres y herramientas prácticas para que cada persona con diabetes pueda vivir informada, acompañada y empoderada.

Escanea el código QR y descarga GRATIS el manual de automonitoreo.



Referencias

ADA. La vida con diabetes. Nivel alto de glucosa en sangre matutino: comprensión y manejo.



ADA. Tratamiento y cuidados. Controle su nivel de glucosa en sangre | Pruebas y control de la diabetes. <https://diabetes.org/es/vivir-con-diabetes/tratamiento-y-cuidado/control-del-nivel-de-az%C3%BAcar-en-sangre>



De la tierra a tu mesa

Frutas y verduras de temporada, **vida en cada bocado**

LN ED Claudia María Alejandra Álvarez Espinosa
Céd Prof: 12749473

Vivir con diabetes nos invita a reflexionar sobre lo que significa alimentar a nuestro cuerpo, a elegir con mayor cuidado lo que comemos para llevar una alimentación saludable que nos aporte lo necesario y que, adicionalmente, nos permita manejar nuestra glucosa a lo largo del día. En nuestras elecciones diarias hay dos grupos que no pueden faltar: ¡frutas y verduras!

Las frutas y verduras son grandes aliadas:

Llenan el plato de color, sabor y variedad, además de aportar vitaminas, minerales y fibra. Tanto las frutas como ciertas verduras contienen azúcares simples de forma natural; en el caso de las frutas,

este aporte las convierte en una opción práctica para obtener energía rápida, ya sea dentro de una comida, como colación o para contrarrestar una baja de glucosa.

De todas las frutas y verduras que la naturaleza nos regala, ¿cuáles son las que más convienen para ayudar en el manejo de la diabetes?

Para elegir mejor, debes saber que las frutas y verduras de temporada están en su punto máximo de vitaminas, minerales, antioxidantes y también de azúcares naturales, que en pequeñas cantidades ayudan a que la insulina trabaje mejor y reducen lo que conocemos como inflamación

crónica. Nuestro cuerpo tiene un sistema de defensa que actúa como un equipo de bomberos: si detecta un daño o infección, enciende la alarma y apaga el fuego; eso es inflamación aguda. Pero cuando la alarma se queda encendida aunque no haya fuego, hablamos de inflamación crónica.

Por eso, seleccionar productos de temporada —cultivados y cosechados justo cuando las condiciones del suelo y el clima son ideales— significa obtenerlos en su punto óptimo de sabor, frescura y valor nutricional.

Además, cuidas tu bolsillo pues suelen encontrarse a mejor precio y fomentas la agricultura sostenible.

Algunos ejemplos por estación:

En primavera: fresa, lima, limón, mamey, mango, melón, naranja, papaya, piña, plátano, sandía, toronja, acelga, ajo, betabel, calabacita, cebolla, col, coliflor, chayote, chícharo, ejote, espinaca, jitomate, lechuga, nopal, papa, pepino, rábano, tomate, zanahoria.

En verano: ciruela, chabacano, durazno, higo, mango, manzana, melón, papaya, pera, piña, plátano, sandía, tuna, uva, acelga, aguacate, ajo, berro, calabacita, cebolla, col, coliflor, chícharo, chile verde, chile poblano, ejote, elote, espinaca, jitomate, lechuga, nopal, papa, pepino, tomate, verdolaga, zanahoria.

Y justamente en esta **temporada de otoño**, en la que esta revista llega a tus manos, están disponibles: mandarina, naranja, jícama, tejocote, guayaba, lima, chicozapote, kiwi, granada roja, acelga, aguacate, betabel, cebolla, col, coliflor, chícharo, chile poblano, ejote, elote, espinaca, jitomate, lechuga, nopal, papa, pepino, tomate, zanahoria.

¡Estas son las que más nos interesan durante estos meses!

En invierno: limón, mandarina, tamarindo, toronja, naranja, piña, aguacate Hass, fresa, caña, chirimoya, zapote negro, acelga, ajo, berenjena, betabel, calabacita, cebolla, col, coliflor, chile verde, ejote, elote, espinaca, jitomate, lechuga, papa, pepino, tomate, zanahoria.

Como ves, tenemos gran variedad a lo largo del año. Elegir frutas y verduras de temporada es una forma de cuidado integral, conectar con tu entorno y disfrutar en cada bocado los sabores de México con conocimiento y confianza.

Referencias

1. Geravand, F., Montazer, M., Mousavi, S. M., & Azadbakht, L. (2025). Fruit and vegetable consumption and risk of all-cause and cause-specific mortality in individuals with type 2 diabetes: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutrition Reviews*, 83(8), 1450–1461. doi:10.1093/nutrit/nuaf013.

2. Du, H., Li, L., Bennett, D., et al. (2017). Fresh fruit consumption in relation to incident diabetes and diabetic vascular complications: A 7-year prospective study of 0.5 million Chinese adults. *PLoS Medicine*, 14(4), e1002279.



3. American Diabetes Association. (2022). Nutrition therapy for adults with diabetes or prediabetes: A consensus report. *Diabetes Care*, 45(5), 1175–1190.



4. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2023). Calendario de frutas y verduras de temporada en México. Gobierno de México.

5. Blonde, L., Umpierrez, G. E., Reddy, S. S., et al. (2022). American Association of Clinical Endocrinology clinical practice guideline: Developing a diabetes mellitus comprehensive care plan—2022 update. *Endocrine Practice*, 28(10), 923–1049.



Tostadas de pollo con rajas



LN ED Fátima Yael Alonso Guerrero
Nutrióloga y Educadora en diabetes
Céd Prof: 13866156
fatimayaelag0@gmail.com

Ingredientes

-  2 tostadas de maíz horneadas
-  90 gramos de pechuga de pollo deshebrada
-  1 chile poblano en rajas
-  2 cucharadas de crema baja en grasa
-  2 cucharaditas de frijoles
-  1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación

1. **Calentar una cucharadita** de aceite de oliva en una sartén a fuego medio y agregar el pollo deshebrado, las rajas cocidas y dos cucharadas de crema. Mezclar bien y calentar por 2-3 minutos hasta integrar bien los ingredientes
2. **Untar los frijoles calientes sobre las tostadas de maíz.** Colocar la mezcla de pollo, rajas y crema sobre cada tostada
3. **Servir enseguida** para que conserve su textura crujiente

Información nutrimental por porción

Energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Fibra	Sodio
332 kilocalorías	25 gramos	14 gramos	29 gramos	5,7 gramos	187 miligramos

LN ED Fátima Yael Alonso Guerrero
Nutrióloga y Educadora en diabetes
Céd Prof: 13866156
fatimayaelag0@gmail.com

Gelatina cremosa

con yogur y chía

Ingredientes



½ taza de yogur natural sin azúcar bajo en grasa



1 cucharadita de semillas de chía



1 taza de gelatina sin azúcar (del sabor de tu preferencia)

Preparación

1. Después de preparar la gelatina, dejar cuajar y cortar en cubos
2. Agregue la chía al yogur y deje reposar alrededor de 10 minutos para que la chía se hidrate
3. Mezclar muy bien la gelatina con el yogur
4. Servir y disfrutar

Información nutricional por porción

Energía
288
kilocalorías

Proteínas
19
gramos

Grasas
11
gramos

Hidratos de carbono
26,4
gramos

Sodio
122
miligramos



Huarache

LN ED Fátima Yael Alonso Guerrero
Nutrióloga y Educadora en diabetes
Céd Prof: 13866156
fatimayaelag0@gmail.com

1 porción

Ingredientes

-  90 gramos de masa de maíz
-  1 cucharadita de aceite de oliva
-  2 cucharadas de frijoles
-  80 gramos de queso panela
-  1 cucharada de crema baja en grasa
-  1 taza de lechuga
-  ¼ de taza de salsa de tomate verde

Preparación

- 1.** Formar un huarache alargado con la masa de maíz, asegurando que tenga un grosor medio
- 2.** Cocinar el huarache en un comal caliente por ambos lados hasta que esté bien cocido y ligeramente dorado
- 3.** Untar los frijoles sobre el huarache caliente y agregar el queso panela desmoronado
- 4.** Añadir la lechuga fileteada, la crema baja en grasa y la salsa de tomate al gusto
- 5.** Servir caliente

Información nutricional por porción

Energía
399
kilocalorías

Proteínas
19
gramos

Grasas
15
gramos

**Hidratos de
carbono**
44
gramos

Fibra
7
gramos

Sodio
142
miligramos



Un gesto que reconstruye esperanza

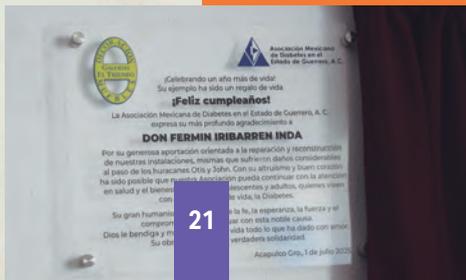
Lic. María Francisca Flores Rivas
AMD Guerrero

La Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Guerrero (AMD Guerrero) desea expresar su más profundo agradecimiento a Don Fermín Iribarren Inda, cuyo generoso apoyo hizo posible la reconstrucción de nuestras instalaciones tras los daños ocasionados por los huracanes Otis y John.

Gracias a este respaldo, hoy podemos seguir ofreciendo acompañamiento, educación y espacios de encuentro a niñas, niños y adolescentes que viven con Diabetes tipo 1,

personas que viven con diabetes y sus familiares, asimismo a estudiantes universitarios futuros profesionales de la salud. Su solidaridad es un recordatorio de que, incluso en los momentos más difíciles, la unión y la empatía hacen posible levantarse y continuar.

Con gratitud y renovado compromiso, la AMD Guerrero reafirma su labor de estar cerca de la comunidad, **hoy con instalaciones fortalecidas y con la esperanza de seguir construyendo un futuro de bienestar y salud para todas y todos.**



Marco Hernández
mhernandez@fullheart.com.mx
FullHeart Agency, agencia de
Comunicación y RRPP

Gluten y diabetes: lo que necesitas saber

El gluten es una proteína que se encuentra en cereales como trigo, cebada y centeno. Es el encargado de dar elasticidad a la masa y esa textura esponjosa al pan que todos conocemos.

Para la mayoría de las personas, el gluten no es un problema; sin embargo, en algunas condiciones de salud sí puede tener un impacto.

Una de esas condiciones es la enfermedad celíaca (EC), un trastorno autoinmune que provoca que el sistema de defensa ataque el intestino cuando se consume gluten. Esto puede causar mala absorción de nutrientes y otros problemas digestivos.



Pero, ¿por qué esto importa para las personas con diabetes?

En quienes viven con Diabetes tipo 1 (DT1), el riesgo de tener EC es mayor: se calcula que el 6% la presenta, frente a menos del 1% en la población general. Esto se debe a que ambas son condiciones autoinmunes y comparten factores genéticos.

Por eso, las guías internacionales, como los Standards of Care in Diabetes de la American Diabetes Association (ADA) y las recomendaciones de la European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (ESPGHAN), recomiendan realizar pruebas para EC en el momento del diagnóstico de DT1 y repetir las en los primeros años o antes si hay síntomas como diarrea crónica, pérdida de peso o fatiga.

Por otra parte, en personas con Diabetes tipo 2 (DT2), la relación con el gluten no es tan directa,



sin embargo, muchos alimentos con gluten son también fuentes de carbohidratos refinados, que pueden elevar la glucosa en sangre. Esto no significa que haya que eliminarlos, sino que conviene elegir versiones integrales y controlar las porciones.

Dieta sin gluten: ¿cuándo y cómo?

Si tienes DT1 y te diagnostican EC, seguir una dieta libre de gluten es fundamental para cuidar tu intestino y mejorar la absorción de nutrimentos. Esto puede influir en tus niveles de glucosa, por lo que será necesario ajustar el tratamiento y monitorear de cerca.

Es importante saber que "sin gluten" no significa automáticamente "más saludable": muchos productos libres de gluten contienen la misma o mayor cantidad de carbohidratos y azúcares que sus versiones con gluten. Sin embargo, existen en el mercado opciones como panes libres de gluten que representan una alternativa necesaria para las personas con enfermedad celíaca. Por eso, leer etiquetas y elegir productos nutritivos sigue siendo esencial.



¿Qué podemos concluir de esto?



El gluten no es un problema para todas las personas con diabetes



En la Diabetes tipo 1, la enfermedad celíaca o la sensibilidad al gluten son más frecuentes y requieren atención especial



La alimentación debe adaptarse a cada persona, priorizando carbohidratos de calidad y un seguimiento médico y nutricional continuo

Con información confiable y acompañamiento profesional, es posible mantener una dieta segura, variada y adaptada a tus necesidades, con o sin gluten. Tomar decisiones basadas en evidencia permite cuidar la salud intestinal y tomar el control de la glucosa, sino también disfrutar de la comida sin miedo ni restricciones innecesarias.



Monitoreo continuo de glucosa:

la tecnología que transforma la vida con diabetes



Edson Alexander Lailson Martínez
Pasante de Auxiliar nutriólogo

Supervisora:
Dra. López Gámez Irina del Rosario
Médico Familiar
Céd Prof: 13504546

El Monitoreo Continuo de Glucosa (MCG) es un sistema que mide automáticamente los niveles de azúcar durante todo el día y la noche. Esta información se muestra en gráficos fáciles de entender que permiten a la persona y a su equipo de salud tomar decisiones informadas sobre el tratamiento.

El sistema se compone de un sensor, el cual tiene un filamento muy delgado que se coloca debajo de la piel, así como un transmisor que envía los datos a un lector, a una bomba de insulina o a una aplicación en el celular. Como el líquido donde se mide la glucosa cambia un poco más lento que la sangre, los resultados del MCG pueden mostrar un retraso de 10 a 20 minutos, pero aún así son muy útiles para la toma de decisiones.

Existen dos tipos de sistemas:



Los de tiempo real, que mandan la información de forma automática al celular



Los de escaneo intermitente, que requieren acercar el celular o el lector al sensor para ver las mediciones

Avances más recientes



El MCG ha mejorado notablemente en los últimos años. Entre sus principales ventajas están:



Mayor precisión y exactitud en las lecturas, en muchos casos sin necesidad de calibraciones



Alarmas personalizadas, que avisan cuando la glucosa está subiendo o bajando



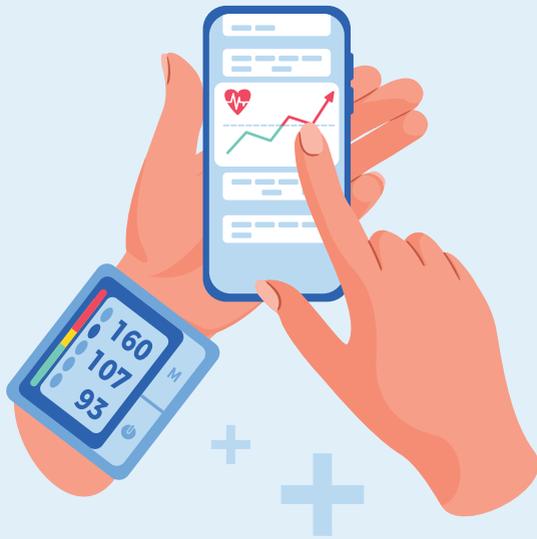
Resistencia al agua, lo que permite bañarse, sudar o estar bajo la lluvia, sólo se debe evitar nadar con él



Nuevas métricas de control como:

Tiempo en rango: indica las horas del día en que la glucosa está en valores adecuados

Variabilidad glucémica: refleja la montaña rusa de glucosa, o bien, subidas y bajadas bruscas



Beneficios en la vida diaria

El MCG disminuye la necesidad de punciones en el dedo, detecta a tiempo tanto glucosa alta como baja, incluso durante la noche, y ayuda a comprender cómo influyen la alimentación, la actividad física, el estrés o los medicamentos en el control. También facilita el trabajo de los profesionales de la salud, que pueden dar un mejor seguimiento a distancia y ajustar el tratamiento de manera más precisa.

Es importante recordar que, en caso de una glucosa muy alta o baja, se recomienda confirmar el valor con una punción en el dedo y un glucómetro antes de actuar.

¿Quiénes se benefician más?



El MCG es especialmente útil para quienes aplican insulina varias veces al día, como las personas con Diabetes tipo 1 y algunos casos de tipo 2. También se recomienda en mujeres embarazadas con Diabetes tipo 1, tipo 2 o Gestacional, ya que permite un manejo más seguro en una etapa crítica.

Es de gran ayuda para niños porque evita múltiples punciones, y para adultos mayores que tienen dificultad para pincharse. Incluso puede identificar a personas en riesgo de desarrollar Diabetes tipo 2.

En México, instituciones como el IMSS ya han incorporado esta tecnología en pacientes pediátricos, con resultados positivos en la comodidad y adherencia al tratamiento.

El MCG es, en definitiva, una herramienta que transforma el manejo de la diabetes, brindando más seguridad, confianza y calidad de vida.

Referencias



NIDDK, Monitoreo continuo de glucosa, [Internet]: NIDDK; Junio 2023 [citado 14 Agosto 2025] Disponible en:



MSKCC, Información sobre el monitor continuo de glucosa (CGM), [Internet]: MSKCC; 20 Octubre 2023 [citado 14 Agosto 2025] Disponible en:



Gobierno de México, Con innovador Sistema de Monitoreo de Glucosa pacientes pediátricos con diabetes controlan su enfermedad, [Internet]: Gob. de México; 30 Junio 2024 [citado 14 Agosto 2025] Disponible en:



Ginecología y Obstetricia de México 90 (9), Recomendaciones para el monitoreo continuo de la glucosa en pacientes embarazadas con diabetes mellitus tipos 1, 2 y gestacional, [Internet]: SciELO, Septiembre 2022 [citado 14 Agosto 2025], Disponible en:



Gisela Ayala Téllez
Directora de la Federación
Mexicana de Diabetes, A.C.
Vive con Diabetes tipo 1 desde
1991. Periodista.



María Levy:

78 años de vida y esperanza con diabetes

En el marco del 37º aniversario de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C., compartimos la inspiradora historia de María Levy de Alva, diagnosticada con diabetes a los seis años. A lo largo de 78 años de vida, María ha sido testigo y protagonista de importantes avances en el manejo de esta condición, demostrando que con educación y apoyo es posible vivir plenamente.



Una vida de aprendizajes

María recuerda que su diagnóstico ocurrió en 1952, aunque no está segura del mes exacto. Desde entonces, ha gozado de una vida plena como niña, joven y después madre y abuela.

Para ella, uno de los mayores cambios en materia de diabetes ha sido la evolución de la medición de glucosa. De niña usaba un método con cinco gotas de orina y la pastilla Clinitest que cambiaba de azul a naranja, según el nivel de azúcar. El azul simbolizaba el manejo ideal y, años después, se

convirtió en el color del logotipo de la primera Asociación Mexicana de Diabetes en nuestro país.



Avances en ciencia y tecnología

En los años 70, con la llegada de los primeros medidores de glucosa en sangre, María vio cómo el manejo de la diabetes mejoraba notablemente. También destaca el papel fundamental de su familia en su educación alimentaria.

Nunca se sintió limitada, pues en casa se prefería el agua natural y se evitaban los refrescos, lo que significó un apoyo clave para su bienestar.

Su madre le enseñó una frase que ha guiado a muchas familias: "que tu cerebro sea tu páncreas" haciendo lo que nuestro propio órgano ha dejado de realizar de manera automática.



La creación de la primera Asociación Mexicana de Diabetes

En 1979, tras la triste muerte de una niña con Diabetes tipo 1 debido a que sus padres

interrumpieron su tratamiento para probar un producto milagroso, María decidió actuar.

Incentivada por su esposo, Miguel, comprendió que para cambiar la realidad era necesario organizarse y compartir información confiable.

Así surgió la Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León. María comenzó escribiendo una nota aclaratoria sobre las falsas curas, junto con su número de contacto. Cuando varios interesados llamaron, supo que había una comunidad lista para unirse a esta causa.



De la Asociación a la creación de la FMD

Las primeras reuniones se realizaron en un hospital y, poco a poco, crecieron. La información se imprimía en un mimeógrafo y se distribuía entre quienes buscaban apoyo. De estos esfuerzos nació Diabetes Hoy, la única revista especializada en diabetes en México y que hoy llega a tus manos gracias a estas acciones.

También se organizó el primer campamento para niños y adolescentes con diabetes así como los primeros cursos para profesionales de la salud que atienden la condición.

A la primera Asociación en Nuevo León le siguieron otras en San Luis Potosí, Jalisco, Guanajuato y Ciudad de México, hasta que, en octubre de 1988, se unieron para crear la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. con el objetivo de promover un diagnóstico temprano, atención adecuada y medicamentos accesibles.

También en **1988 se realizó el primer congreso de la FMD** en nuestro país.



Un liderazgo con impacto internacional

La pasión de María la llevó a participar en organismos internacionales como la Asociación Americana de Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) y la Federación Internacional de Diabetes (IDF, por sus siglas en inglés). En 1994, fue la primera mujer latinoamericana en presidir la IDF, impulsando programas globales como Life for a Child que hoy apoya a cientos de niños con Diabetes tipo 1 en México y el mundo.



Un mensaje de esperanza

María concluye recordándonos que la educación y el apoyo son esenciales para el manejo exitoso de la diabetes. Nos invita a actuar con naturalidad y seguir luchando por una mejor calidad y esperanza de vida para todos.

En este aniversario 37 de la FMD celebramos el compromiso de seguir adelante, inspirado por historias como la de María.



Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua, Cap. Chihuahua

Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua Capítulo Chihuahua, A.C.
Calle 26 No. 1803 Col. Santa Rita C.P. 31020. Chihuahua, Chih.
Tel: 614 410 19 19

Estadísticas sobre diabetes en el estado

En los primeros 10 meses de 2024, se detectaron **10,997 casos nuevos** de Diabetes tipo 2 (DT2) en el estado, lo que representa una reducción del **21 %** respecto al mismo periodo de 2023, en el que se registraron **13,383 casos**. La tasa de DT2 en Chihuahua es de **2.95 casos** por cada 100,000 habitantes.

La Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua Cap. Chihuahua se funda en el año 2002 siendo sus miembros fundadores la Sra. Elizabeth Valenzuela Delgado y el Dr. Juan Manuel Granillo.

Actualmente, la Asociación atiende en promedio a **1,600 niñas y niños** en edad primaria, **142 adultos y adultos mayores** y **63 niñas, niños y adolescentes** que viven con Diabetes tipo 1. Todos beneficiarios del proyecto "Atención Multidisciplinaria para la prevención, atención y tratamiento en enfermedades metabólicas

'Cuidando el futuro' en Chihuahua", el cual es impartido durante todo el año a través de circuitos de activación física, talleres de nutrición y psicología.

Sumado a esto, hubo diversos beneficiarios que no participaron en el proyecto, pero que acudieron a la Asociación para información, Educación en diabetes o donativo de insulina y medicamentos.

Las actividades más importantes que realiza esta Asociación durante el año son:



Programa "Cuidando el futuro" (Life for a child) atendiendo a niños, niñas y adolescentes que viven con Diabetes tipo 1



Ferias de salud dentro de la ciudad para monitoreo y activación física



Presencia en centros comunitarios con el eje "prevención", a través de activación física, monitoreos, Educación en diabetes, talleres de nutrición y psicología



Actualmente los retos de la Asociación son los siguientes:

1. **Financieros:** recorte de apoyos públicos y privados, incertidumbre en donativos
2. **Sociales:** poca conciencia en la población sobre la importancia de la prevención y atención multidisciplinaria en diabetes
3. **Institucionales:** necesidad de demostrar con claridad el impacto y la transparencia del trabajo para mantener la confianza de donantes y aliados
4. **Contexto nacional de OSC:** trámites legales/ fiscales cada vez más estrictos, con menos apoyos gubernamentales directos

Proyectos a futuro de esta Asociación:

“Red Comunitaria de Educación y Apoyo en Diabetes”



Este busca crear una red de promotores comunitarios (voluntarios capacitados, estudiantes de salud, familias de personas con diabetes, profesionales aliados) que lleven talleres, círculos de activación física, orientación en nutrición y salud mental a escuelas, centros comunitarios y espacios de salud en la ciudad de Chihuahua y municipios cercanos.



En el proyecto “Atención Multidisciplinaria para la prevención, atención y tratamiento en enfermedades metabólicas ‘Cuidando el futuro’ en Chihuahua 2026” tomamos como eje central la PREVENCIÓN, tomando en cuenta no sólo a nuestra población con diabetes, sino mirando a toda la población con el principio de prevenir antes de tener que tratar.



Acércate a tu Asociación

Ivonne Rangel Ugarte
Coordinadora de Asociaciones en la
Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Marco Hernández
FullHeart Agency, agencia de
Comunicación y RRPP

Las Asociaciones afiliadas a la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. (FMD) trabajan día a día en distintos rincones del país para acercar educación, acompañamiento y actividades que mejoren la calidad de vida de quienes viven con diabetes y sus familias. Cada acción refleja compromiso, solidaridad y comunidad.

En esta edición de otoño compartimos las más recientes actividades:

AMD Guanajuato (León, Gto.)



- ▶ Taller "Reconectamos con la vida" para mamás de niñas, niños y adolescentes con DT1, impartido por una tallerista que vive con la condición desde hace 48 años.

AMD Chihuahua Capítulo Chihuahua (Chihuahua, Chih.)



- ▶ Festejo del Día del Niño con alrededor de 20 peques con DT1, actividades recreativas y exhibición de jiu-jitsu, además de donación de juguetes. También se impartió un taller para madres y padres sobre salud intestinal y nutrientes esenciales, con modalidad presencial y virtual.

DIAVIVIR, Aprendiendo a Vivir con Diabetes, A.C. (Cd. Victoria, Tamps.)



- ▶ Charlas en el Hospital Infantil de Tamaulipas sobre conteo de carbohidratos y porciones, además de la rifa #26 para recaudar fondos para el campamento.

DIME, Centro Integral para Personas con Diabetes Mellitus tipo 1, A.C. (Tepic, Nay.)



- ▶ Jornadas de capacitación y tamizajes oculares en el Banco de Alimentos, con 150 personas capacitadas y 63 tamizajes realizados. Además, se llevó a cabo el taller "Sanando el alma" para mamás de peques diagnosticados.

AMD Guerrero (Acapulco, Gro.)



- ▶ Brigada de salud en el H. Ayuntamiento de Acapulco y un taller sobre complicaciones de la diabetes con 24 asistentes.

AMD Jalisco (Guadalajara, Jal.)



- ▶ Curso de actualización en diabetes en colaboración con Pisa Farmacéutica en Guadalajara.

AMD Nuevo León (Monterrey, N.L.)



- ▶ Actividades del programa "Regalando vida" en un kínder, con dinámicas sobre plato saludable, pláticas a familias y automonitoreo. También se realizó un festejo del Día del Niño en la sede de la Asociación.

AMD San Luis Potosí (San Luis Potosí, S.L.P.)



- ▶ Brigadas de glucosa y conferencias en primarias para promover alimentación saludable y actividad física. Asimismo, pláticas en UNEMES para personas con DT2 sobre prevención de complicaciones.

AMD Santa Fe de Guanajuato (Guanajuato, Gto.)



- ▶ Valoración de fondo de ojo y orientación en cuidado de pies para 18 beneficiarios, además de un taller de cocina saludable con 14 participantes.

Servicios Médicos Integrales (CDMX)



- ▶ Participación en la Feria del Adulto Mayor en el WTC con más de 300 pruebas de glucosa y organización del concurso de bandas "Rock Punk al Ritmo de tu Vida" para visibilizar la importancia de la salud.

AMD Sureste (Mérida, Yuc.)



- ▶ Inicio del proyecto "Diabetes 360°" y jornadas de fondo de ojo en la UADY, con 48 asistentes.

Asociación Chihuahuense de Diabetes Akam Surá, A.C. (Chihuahua, Chih.)



- ▶ Sesión de sensibilización en el Centro Comunitario de la Colonia San Jorge con 49 personas, que incluyó tamizajes de glucosa capilar, presión arterial y fondo de ojo. Además, campaña junto a la licenciatura de Salud Pública de la UACH, sensibilizando a 42 personas con pruebas de detección.

Cada una de estas iniciativas confirma que la diabetes se vive mejor acompañada y que, al acercarse a su Asociación local, las personas encuentran apoyo, educación y comunidad.



Cuida

tu corazón, cuida

tu vida



Federación Mexicana[®]
de Diabetes, A.C.

¿Sabías que las **enfermedades cardiovasculares** son la principal causa de muerte en el mundo?



La buena noticia es que muchas se pueden prevenir con hábitos saludables!

-  • Evita el tabaco
-  • Mantén una alimentación balanceada
-  • Haz ejercicio regularmente
-  • Modera el consumo de alcohol
-  • Reduce tu exposición a la contaminación

Reconocer los síntomas a tiempo puede salvar vidas:

- Dolor o malestar en el pecho, brazos o espalda
- Debilidad repentina en un lado del cuerpo
- Confusión, problemas de visión o dificultad para hablar
- Mareos, pérdida de equilibrio o dolor de cabeza intenso



¡No ignores las señales!



Federación Mexicana[®]
de Diabetes, A.C.

Asociaciones Afiliadas a la FMD

Asociación Mexicana de Diabetes en Baja California, A.C.

Cantera No. 420
Terrazas de Mendoza,
Sección Monumental Playas
C.P. 22504, Tijuana, Baja California.
Tel: 664 630 8209

Correo:

baja.california.norte@fmdiabetes.org

Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua, A.C.

Calle Luis G. Inclán #2530. CP 32600,
Colonia Infonavit Unidad Casas
Grandes. Ciudad Juárez, Chihuahua.
Tel: 614 115-9066

WhatsApp: 614 5472699

Correo:

amdchihuahua@fmdiabetes.org

Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua Capítulo Chihuahua, A.C.

Calle 26 No. 1803. Col. Santa Rita
C.P. 31020, Chihuahua, Chihuahua
Tel: 614 410 1919

Correo:

capitulo.chihuahua@fmdiabetes.org

Asociación Mexicana de Diabetes en Durango, A.C.

Francisco de Ibarra No. 1000 A
Oriente, Zona Centro
C.P. 34000, Durango, Durango
Cel: 618 116 5241

Correo: durango@fmdiabetes.org

Asociación Metropolitana de Diabetes, A.C.

Emilio Gustavo Baz No. 59 piso 3
(Dentro del fraccionamiento
Lomas del Río, en el Business Center),
Col. Independencia, C.P. 53830,
Naucalpan de Juárez,
Estado de México

Tel: 6234 8549

Correo:

metropolitana@fmdiabetes.org

Con Diabetes Si Se Puede, I.A.P.

Con Diabetes Si Se Puede, I.A.P.
Bruselas 6 Int. 703 Col. Juárez
Cuauhtémoc, Ciudad de México,
C.P. 06600 / Blvd. Manuel Ávila
Camacho 995 Int. 101 Col. Bosques
de Echeagaray, Naucalpan, Edo. de
México, C.P. 53310

Tel. y WhatsApp: 55 6649 9553

Correo: condiabetesnaucalpan@
fmdiabetes.org

contacto@condiabetessisepuede.org

Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato, A.C.

Paseo de las Águilas No. 62, Col. San
Isidro C.P. 37530, León, Guanajuato.
Tel: 477 711 02 58, 477 637 34 50
y 477 962 9759

Correo: guanajuato@fmdiabetes.org

Asociación Mexicana de Diabetes Santa Fe de Guanajuato, A.C.

Camino a San José de Cervera
Km 7.5 contra esquina Universidad
de Santa Fe Col. Lomas del Padre
C.P. 36260, Guanajuato, Guanajuato,
Tel: 473 732 1629

Correo:

capguanajuato@fmdiabetes.org

Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato Capítulo Valle de Santiago, A.C.

Heroico Colegio Militar No. 11 Interior
A Zona Centro
C.P. 38400, Valle de Santiago,
Guanajuato

Cel: 477 799 8252

Correo:

valledesantiago@fmdiabetes.org

Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Guerrero, A.C.

Chiapas No. 21 Col. Progreso,
C.P. 39350, Acapulco, Guerrero
Tel: 744 485 1519

Cel: 744 131 2989

Correo: guerrero@fmdiabetes.org

Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.

Olivo No. 1439, Col. Del Fresno
C.P. 44900, Guadalajara, Jalisco
Tel: 33 3658 4366

Correo: jalisco@fmdiabetes.org

Asociación Mexicana de Diabetes en Morelos, A.C.

Paraje J Casa 10 Mz 8,
Col. U. H. El Paraje Texcal
C.P. 62578 Jiutepec, Morelos
Tel: 777 323 0996

Correo: morelos@fmdiabetes.org

Centro integral para personas con Diabetes Mellitus tipo 1, A.C.

Bogotá No. 66, Fracc. Ciudad del Valle
C.P. 63157 Tepic, Nayarit
Tel: 311 456 2335

Cel: 311 267 2920

Correo: nayarit@fmdiabetes.org

Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León, A.C.

Modesto Arreola No. 1040 Poniente,
Col. Centro
C.P. 64000. Monterrey, N.L.

Tel: 81 8343 0682 y 81 8343 0692

Correo: nuevo.leon@fmdiabetes.org;

direccion@amdnl.org

Asociación Mexicana de Diabetes en San Luis Potosí, A.C.

Las Fuentes No. 165,
Col. Jardines de la Rivera
(frente a la plaza "El Dorado")
San Luis Potosí, S.L.P.

Tel: 444 811 58 25

Correo: san.luis.potosi@fmdiabetes.org

Asociación Mexicana de Diabetes en el Sureste, A.C.

Av. Colón 1 No. 98-A, Col. García Ginerés,
C.P. 97070 Mérida, Yucatán.

Tel: 999 9200768

Correo: sureste@fmdiabetes.org

• **Asociación Sonorense de Diabetes, I.A.P.**
General Piña No.165
Esq. Othón Almada, Col. Balderrama
C.P. 83180, Hermosillo, Sonora.
Tel: 01 662 2121792 Cel: 662 419 4147
Correo: sonora@fmdiabetes.org

• **Fundación Chabely, A.C.**
Av. Lic. Benito Juárez Pte No. 104 B,
Col. Centro
C.P. 76800 San Juan del Río, Querétaro.
Tel: 427 688 0558
Correo:
fundacionchabely@fmdiabetes.org

• **DIATIVIR, Aprendiendo a Vivir con Diabetes, A.C.**
Calzada General Luis Caballero S/N,
Tamatán
C.P. 87060, Cd. Victoria, Tamaulipas
Tel: 834150 2037
Correo: diativir@fmdiabetes.org

• **Asociación Chihuahuense de Diabetes Akam Surá, A.C.**
Calle Urueta No. 3402, Col. Dale
C.P. 31050, Chihuahua, Chihuahua
Tel: 614 6916229 y 614 547 2699
Correo: akamsurachihuahua@fmdiabetes.org

• **Servicios Médicos Integrales Divino Niño, A.C.**
Av. De las Rosas No. 45 int 11
Col. Ciudad Jardín, Alcaldía Coyoacán
C.P. 04370, Ciudad de México
Tel: 55 7677 4824
WhatsApp: 55 2062 9326
Correo:
smieducacionosalud@fmdiabetes.org;
idv.investigacion@smidivininono.org.mx

• **Staff FMD** •

Dirección Ejecutiva
Lic. Gisela Ayala Téllez
Gerencia Administrativa
CP Alma Lucía Cortés Rodríguez
Gerencia Académica
LN ED Mónica Ivonne Hurtado González
Coordinación de Nutrición
LN ED Adriana Luna Hernández
Coordinación Digital
LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Coordinación de Diseño
LDG Luis Enrique Torres Pérez
Coordinación de Asociaciones
Ivonne Rangel Ugarte
Coordinación Administrativa
Lic. José Antonio Martínez Palma
Auxiliar Académica
Karla Yazmin Pacheco Chim
Logística
Ángel Sánchez Téllez
Recepción
Selene Rodríguez Sánchez
Comunicación y RRPP
FullHeart Agency

• **Consejo Directivo** •

Presidenta Fundadora
María Levy de Alva
Presidenta del Consejo Directivo
Lic. Ruth Vélez Braunschweiger
Presidente Médico
Dr. Jorge Yamamoto Cuevas
Vicepresidenta
Lic. Judith Salazar Requenes
Tesorera
CPC Alejandra Morales Palafox
Secretaría
Lic. Teresa Urbina Barrera
Vocal
Mtra. Mariana Gómez Hoyos
Vocal
Sra. Adriana Guerrero Pachuca
Vocal
Lic. María Francisca Flores Rivas
Vocal
CPC Fernando Alcántara Huitzache

• **Consejo Consultivo** •

2014-2016

Presidente del Consejo Directivo
Lic. M. Arturo Martínez Barrera

Director Médico
Dr. Jorge Humberto Moreno García

2016-2018

Presidente del Consejo Directivo
CP Juan José Irazábal Lujambio

Vicepresidente Médico
Dr. Daniel Blúmenkron Romero

2018-2020

Presidente del Consejo Directivo
CP Juan José Irazábal Lujambio

Presidente Médico
Dr. J. Héctor Sánchez Mijangos

2020-2022

Presidente del Consejo Directivo
CPC Fernando Alcántara Huitzache

Presidente Médico
Dr. Josafat E. Camacho Arrellano

2022-2024

Presidente del Consejo Directivo
CPC Fernando Alcántara Huitzache

Presidente Médico
Dr. Josafat E. Camacho Arellano

Explora y descarga

Manual de automonitoreo de glucosa



Descarga aquí ▶

fmdiabetes.org/manualautomonitoreo/



Todo lo que
necesitas saber
para medir tu glucosa
de forma segura y efectiva.

Manual de
automonitoreo
de glucosa

¡Empodérate con información útil!



Federación Mexicana[®]
de Diabetes, A.C.